

## Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

*von lebensverkürzt* erkrankten Menschen

### weil niemand diesen Weg allein gehen muss

Einen geliebten Menschen zu pflegen, der nur noch begrenzt Lebenszeit hat, ist eine Aufgabe voller Hingabe – und zugleich eine der größten seelischen und körperlichen Herausforderungen. Oft fehlen Verständnis, Austauschmöglichkeiten und Momente zum Durchatmen.

Unsere Selbsthilfegruppe möchte genau hier ansetzen: Wir schaffen einen geschützten Raum für Angehörige, die in ähnlichen Situationen stehen.

#### Was wir bieten

- Verständnis und Austausch: Hier müssen Sie nichts erklären – andere wissen, wie sich dieser Weg anfühlt.
- Praktische Tipps: Erfahrungen rund um Pflege, Hilfsangebote und Entlastungsmöglichkeiten.
- Freiraum für Gefühle: Trauer, Angst, Wut, Dankbarkeit – alles darf da sein.
- Kraft aus Gemeinschaft: Zu spüren, nicht allein zu sein, schenkt Halt und Zuversicht.

#### Für wen ist die Gruppe gedacht?

Für alle, die einen Angehörigen mit einer lebensverkürzenden Erkrankung begleiten und pflegen – egal, ob Partner, Kind, Elternteil oder Freund.

#### Wann und wo treffen wir uns?

📍 Ort: Parkstr. 17, 26382 Wilhelmshaven

📅 Zeit: am 2. Mittwoch im Monat von Oktober 2025 bis März 2026 um 15.00 Uhr

#### Kontakt und Anmeldung

☎ Telefon: 04421 74 52 58

✉ E-Mail: [info@hospiz-whv-fri.de](mailto:info@hospiz-whv-fri.de)

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

**Sie sind nicht allein.**

Gemeinsam finden wir Worte, Trost und Kraft – Schritt für Schritt.